

FICHA DE CULTIVO



HORTÍCOLA

ERVILHA

ORIGEM

As ervilhas (*Pisum sativum*) são cultivadas há milhares de anos, a planta chamada de ervilheira, tem a sua origem na Europa Meridional e Central e na Turquia ainda a podemos encontrar no seu estado selvagem.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Para além das qualidades culinárias, as ervilhas fornecem energia e juventude graças à sua riqueza em fibra, hidratos e proteínas.

São ricas também em vitaminas K1, C, B1, A e B6 O grande trunfo destas leguminosas está na sua riqueza em proteínas.

COMO CULTIVAR

Antes de semear, ponha-as em água durante 24 h, estarão prontas quando incharem. Gostam de solos ricos e bem drenados e são resistentes a baixas temperaturas.

Semeie ou transplante com espaçamento de 7 a 8 cm entre plantas e a 3 cm de profundidade, em duas linhas paralelas de 20 a 25 cm de distância.

Deve colher as ervilhas quando a vagem inchar mas ainda estiver tenra e a cor apresentar um tom vivo e brilhante.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

Sol pleno.

Solos húmidos mas bem drenados.

Regas regulares se não chover.

Combata as pragas e as infestantes, e faça uma fertilização de fundo.